

MI HORARIO DE ESTUDIO

Nombre:

Grupo: 1° A

Curso 2015-2016

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sábado / Domingo
10.00						Estudio examen (S/D)
11.00						Estudio examen (S/D)
12.00						Descanso
13.00						Estudio examen (S/D)
14.00						Estudio examen (S/D)
15.30						
16.00	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas	Matemáticas	Biología y Geología	
16.30						
16.45	Tecnología	Geografía e Historia	Plástica	Geografía e Historia	Geografía e Historia	Estudio examen (D)
17.15	Inglés	Inglés	Inglés			Estudio examen (D)
17.50	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Estudio examen (D)
18.00	Plástica	Lengua	Lengua	Lengua	Lengua	Estudio examen (D)
18.30	Francés / RCL	Francés / RCL	Inglés	Francés / RCL	Inglés	Descanso
19.00	Estudio examen	Biología y Geología	Biología y Geología	Biología y Geología	Descanso	Repaso materias
19.30				Tecnología		Repaso materias
20.00	Descanso y Cena	Descanso	Descanso	Descanso		
20.10		Estudio examen	Estudio examen	Descanso y Cena		
21.00		Descanso y Cena	Descanso y Cena			

Firma del alumno/a

VºBº de los padres

Recuerda:

- Lleva **al día tus estudios** para evitar los agobios de los días previos a las evaluaciones.
- Procura **empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles**. Si las dejas para el final tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación. Antes de hacer los deberes **lee con atención los contenidos** del libro, app o apuntes vistos en clase, subrayar y buscar el significado de las palabras que no entiendes. **No tengas cerca el móvil**, ni estés pendiente de los mensajes que te puedan llegar. No tengas cerca nada que te pueda distraer y **evita tener excusas** para iniciar las tareas o levantarte de la mesa en cualquier momento.
- Procura disponer un **horario fijo** de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
- Es recomendable **repartir el tiempo de forma equilibrada** a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
- Aprovecha también un rato del **sábado** o del **domingo**.
- Los días que tengas pocos deberes aprovecha para **repasar** o para **avanzar en trabajos** que has programado para el fin de semana.
- Introduce **descansos de 15-20 minutos** para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes, tras dos horas de estudio. Recuerda ventilar el espacio donde estas trabajando.
- Procura terminar tu sesión de estudio** antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, usar el móvil, acceder a redes sociales, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un **premio** que te otorgas por un trabajo bien hecho.
- Recorre a compañeros/as de clase, tutor y profesorado** para preguntar dudas y motivarte, en especial, cuando te sientas agobiado/a o bloqueado/a.
- Mucha suerte y ánimo para este curso, **¡tú puedes lograrlo!**.